

ストレスとの新しい付き合い方を「考え方」と「フィジカル」から学ぶ 「ストレスオフ™・トレーナー育成講座」が9月開講決定 【8月3日より 第1期（β版）募集開始】

8月3日（金）東京・恵比寿にて 説明会・メソッド体験セミナー開催

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

オフラボでは、日本人の4割以上^{※1}が抱えている「ストレス性疲労^{※2}」に着目。その改善を目指す取り組みとして、ストレスやストレス対策の知識を有する「ストレスオフ・トレーナー」を育成する取り組みを2018年春より行っており、2～4月には健康関連業界従事者を中心にモニター講座を実施しました。

7月・8月には各1回、説明会とメソッド体験会を兼ねたセミナーを開催中ですが、この度、β版となる第1期の開講スケジュールがついに決定。8月3日（金）より申込みの受付を開始します。



また、メディプラス研究所は、2018年10月に複数企業や新聞社と設立を目指している「一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（仮称）」のメンバーです。ストレスオフ・トレーナー育成講座は、同団体の認定講座化を目指しています。

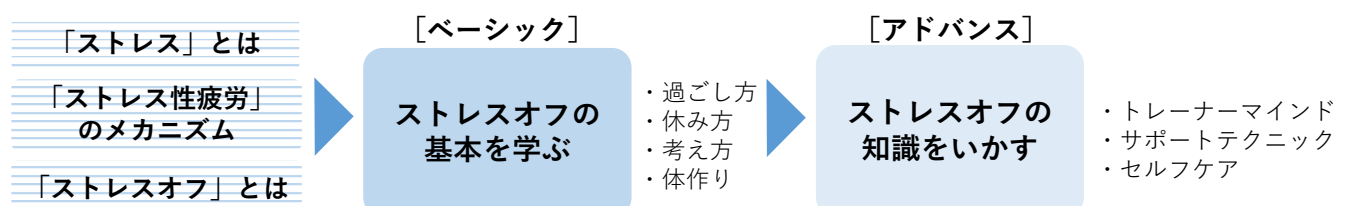
※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態。

■ メンタル対策の新しい資格プログラム「ストレスオフ・トレーナー」

「ストレスオフ・トレーナー」は、メディプラス研究所・オフラボとメンタルコーチ&ダイエットトレーナーの小山圭介氏のノウハウで構築したメンタルヘルス対策の新しい資格プログラムです。ストレスと共存し、ストレスをマネジメントする「ストレスオフ」理論を軸に、座学とエクササイズで“考え方（思考法）”と“フィジカル（実践法）”によるストレス改善を学びます。

■ ストレスオフ・トレーナー育成講座習得内容



【プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ】

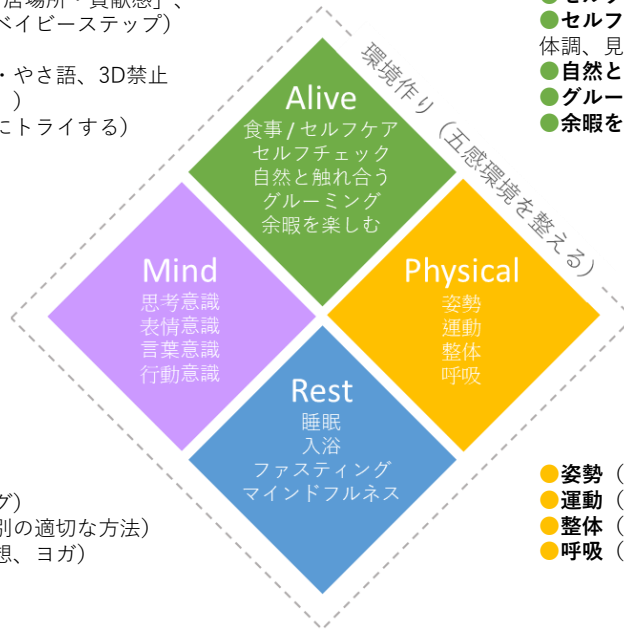
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

＜ストレスオフの基本要素＞

- **思考意識** (ポジティブ思考、自力本願、幸福の3条件 [自己肯定・居場所・貢献感]、すべてはちょうどいい、ベイベーステップ)
- **表情意識** (笑顔)
- **言葉意識** (笑声・笑語・やさ語、3D禁止 [でも・だって・どうせ])
- **行動意識** (新しいことにトライする)

- **食事** (食べ方、内容、量、時間帯)
- **セルフケア** (眼・肌・歯)
- **セルフチェック** (体重、ウエスト、体調、見た目、自律神経)
- **自然と触れ合う** (太陽光、緑、水)
- **グルーミング** (人、肌、ペット)
- **余暇を楽しむ** (趣味)



- **睡眠**
- **入浴** (温度、タイミング)
- **ファスティング** (期間別の適切な方法)
- **マインドフルネス** (瞑想、ヨガ)

- **姿勢** (立ち方、歩き方、座り方)
- **運動** (有酸素運動、筋トレ、神経筋促通)
- **整体** (ボディ、顔、内臓)
- **呼吸** (深さ、呼吸法)

■ **ストレスオフ・トレーナー育成講座で学べること・いかせること**
自分自身のストレスマネジメント

- ・ ストレスやストレスオフの知識
- ・ ストレスオフの手段 (生活習慣など)
- ・ ストレスオフなコミュニケーション など

対人的なストレスマネジメント

- ・ クライアント (お客様、患者など) 満足度の向上
- ・ クライアント継続率の向上
- ・ 独自プログラム (ワークショップなど) 開催による貢献 など

■ **職場やチームに1人いると心強い“ストレスオフ・アンバサダー”を目指す**

ストレスオフ・トレーナー育成講座では、トレーナー自身が自らのストレスをマネジメントする方法を学ぶだけでなく、職場や家族、コミュニティなど、周囲の人のストレスオフの手助けをするコーチングやティーチング技術も学びます。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割です。

第0期では、第一線で活躍するヨガインストラクターが多く受講しましたが、ヨガ生徒たちへの指導やカウンセリング、また4月という時期もあり、社内での人事異動後の職場の環境作りなどに学んだ内容が役立ったという声が聞かれました。



■ 受講者イメージ

- ・リラクゼーション、ヨガ・スポーツインストラクター、
 介護士・看護師・保育士など健康・福祉関連業務従事者
- ・企業の人事・労務担当者
- ・システムエンジニアなどIT関連業務従事者
- ・コールセンター業務従事者
- ・自身や家族にメンタル問題を抱える方
- ・ストレスやストレスオフに興味のある方
- ・社会福祉に貢献したい方 など



■ 講師はメンタルコーチ&ダイエットトレーナーとして活躍する小山圭介氏



小山圭介 Keisuke Koyama
 ストレスオフ・トレーナー / ダイエットトレーナー
 (株)チームフロー公認・メンタルコーチ
 日本睡眠改善協議会公認・睡眠改善インストラクター
 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認・パーソナルトレーナー

音楽業界を経て、多くの人の心身を美しく健康にしたいという思いから、インストラクター・ダイエットトレーナーに転身。エクササイズやダイエットプログラムなどの開発職を経験後、2009年7月、ダイエット合宿施設「LAVAビレッジ伊豆高原」を開業・主宰。知識と経験をいかし、社会問題となっているストレス対策に取り組むべく、2018年よりストレスオフ・トレーナーとしても活動している。

■ ストレスオフ・トレーナー育成講座 第0期 受講生の声

4月に入り環境が変わり、今まで感じたことのないストレスを味わいましたが、乗り越えることができたのはこの講座があったからだと思います (20代・女性)

悩むことがすごく減りました。自分自身と向き合っているうちに、行動を起こすことで変えられると気付いたからです (20代・女性)

カウンセリングする時は、相手の潜在意識に働きかけ、自分で答えを見つけてもらうことが大切だということ学びました (30代・女性)

選ぶ食事、自分のための運動、会う人の選び方、物事の受け取り方など、さまざまな変化を感じ取ることができました (20代・女性)

意識がとても高い参加者が多く、とても勉強になりました。まずはお店のスタッフにアウトプットしたいと思います (20代・女性)

【 プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山 (携帯 070-1389-0172)
 E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ ストレスオフ・トレーナー育成講座 第1期（β版）開催概要

期 間 : 2018年9月6日（木）～11月29日（木）全13回

実施日 : 毎週木曜日19:00～21:30

場 所 : 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル 株式会社メディプラス2F 多目的ルーム
※ JR・日比谷線恵比寿駅より徒歩5分

受講料 : 14万8,000円（税別）

※全13回分のテキスト、講義サマリーの共有、欠席時の動画対応を含みます

募集人数 : 10名程度

持ち物 : 筆記用具、体を動かせる服装 ※ 着替えスペースをご用意します

【資格の取得について】

※メディプラス研究所は、2018年10月に複数企業や新聞社と設立を目指している「一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（仮称）」のメンバーです。ストレスオフ・トレーナー育成講座は同団体の認定講座化を目指しており、今回はテストを兼ねたプログラムとなります。今回のテスト版講座でも、資格認定の権利は得られます。

※資格取得には、10回以上の受講と定期テスト・最終回のレポート提出が必要です。

▼ 受講申し込み方法

オフラボWEBサイト「ニュース」欄をご確認ください。 <https://mediplus-lab.jp/>

▼ ストレスオフ・トレーナー育成講座に関するお問い合わせ

オフラボ事務局 : office@mediplus-lab.jp

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ オフラボ運営会社

社 名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設 立 : 2013年12月

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788